

Skupina B – trenér Petr Jakubčík

Gogelová, Herring, Mazalová, Nováková, Hrabalová, Pluhařová, Přikrylová

Neděle 29.3.2015

Odpoledne:

600 rozplavání

5x100 nohy hl.zp. á 2´

12x100 K-Z (25 nohy + 50 souhra + 25 nohy) i 10´´

100 volně

10 x 200 á K - Z ploutve 3´ (5x packy)

200 volně

12x100 P-D (25 nohy + 50 souhra + 25 nohy) i 10´´

200 vyplavání

6,0

Pondělí 30.3.2015

Ráno:

400 rozplavání

4x 200 PZ (S-N-R-S) i 15"

10x 200 K tempo á 3´ + 200 P nohy

8x 150 Z ploutve - tempo á 3´ + 200 M nohy

6x 100 P tempo á 2´ + 200 K nohy

4x 50 M tempo á 1´ + 200 Z nohy

200 K ruce packy

200 vyplavání

6,2

Sucho – strečing vlastní váha protažení

Odpoledne:

200 rozplavání

8x 50 D-Z-P-K i 15´´

200 libovolně

10x 100 hl.zp. technika 1. a 2. zp. á 2´

6x 400 K, PZ, K, PZ, K, PZ (K á 6´15´´ - PZ á 7´30´´)

400 K - hl.zp. TC

2x/ 200 PZ technika á 3´15´´ + 50 hl.zp. MAX, 50 libovolně á 1´ + 200 hl.zp. nohy/ruce hl.zp.

200 vyplavání

6,0

Úterý 31.3.2015

Ráno:

600rozplavání

12x50 hl.zp. TC - T á 1´,

8 x 100 lib. á 1´45´´ (1-75+25, 2-50+50)

200 volně

1000 ruce / nohy lib.

200TC

TEST - 5x200hl.zp. á 5´,

400lib.

12x 50 D-Z-P-K á 1´ (5@5)

100vyplavání

5,5

Sucho – posilovna

Odpoledne:

600rozplavání
2x 200PZ nohy + 2x 200PZ TC i 15''
3x 400K (1-packy. 2-packy+ploutve, 3-dýchačky) á 6'15''
20x 50 Z - D ploutve á 50''
200 volně
300K á 4'30'' + 3x100P á 2' + 6x50Z á 1'+ 12x25M á 30''
100 volně
1x / 25M á 30'' + 50Z á 1' + 100P á 2' + 150K á 2'30'' + 100P á 2' + 50Z á 1'25M / +200 volně
200 vyplavání

6,0

Středa 1.4.2015**Ráno:**

600 rozplavání + 200 K nohy
800 PZ ruce tempo
6 x 100 hl.zp. nohy á 2'10''
3 x / 400 K á 6'15'' + 300 K á 5' + 200 K á 3'15'' + 100 K progres. + 200 volně
4 x 100 hl.zp. (75 technika + 25 rychle) á 2'
200 vyplavání

6,4

Sucho – strečing vlastní váha protažení**Odpoledne:**

500 rozplavání
200PZ nohy + 200 PZ ruce + 100 K
500 (25 pod vodou + 50K)
100 volně
400 K - D
200PZ nohy + 200 PZ ruce + 100 K
100 volně
10x 100 K - Z ploutve TC + technika á 2'
100 volně
8x 25 D-Z-P-K á 30''
200 vyplavání

4,2

Čtvrtek 2.4.2015**Ráno:**

200K + 3x100 hl.zp. nohy á 2'10'' svižně + 200 hl.zp. TC
8x50 hl.zp. - 2 zp. á 1' (25+25)
100 volně
TEST: 4x100 hl.zp. MAX + 800V
100 hl.zp. ČAS + START!!!
800 (100K-100P)
100 hl.zp. ČAS+START!!!
800 (300K-100nohy hl.zp.)
100 hl.zp. ČAS+START !!!
800 (100K-100PZ)
100 hl.zp. ČAS+START!!!!
800 ploutve (K-hl.zp.)
200 vyplavání

5,0

Sucho – strečing vlastní váha protažení

Odpoledne:

500 rozplavání
800 (50 nohy +50 ruce) po 200m D-Z-P-K
200 hl.zp. TC
4x50K, 4x100K, 2x200K, 400K, 2x200K, 4x100K, 4x50K i 20'' (po 400 packy, dolů ploutve - TF 26)
200 volně
200 PZ technika - skluz
12x 100 á 2' / 3x-PZ tempo + 1x hl.zp. MAX (po 4 - 30'' navíc)
200 vyplavání

6,0

Pátek 3.4.2015**Ráno:**

400 rozplavání , 200PZ nohy + 200PZ ruce + 200PZ + 200PZ TC
6x100 (25D+25PV+50K) á 2'
100 volně
4x400K á 6'30'' + 200PZ technika
4x300K á 5' + 200PZ technika
4x200K á 3'15'' + 200PZ technika
4x100K á 1'45''
100 vyplavání

6,6

Sucho – gummy, strečing vlastní váha protažení**Odpoledne:**

600rozplavání
20x25PZ i 10''
3x200 (25D+25K) á 3'30'' + 4x50D nohy á 1' i 1'
3x200 (25Z+25K) á 3'30'' + 4x50Z nohy á 1'
100 volně
10x100 (1-K, 2-PZ) á 2' TF 27
100 volně
3x200 (25P+25K) á 3'30'' + 4x50P nohy á 1', i1
3x200K á 3' + 4x50K nohy á 1'
100 volně
400K-Z packy + ploutve technika-tempo
100 vyplavání

6,1

Sobota 4.4.2015**Ráno:**

400 rozplavání
5 x 200 PZ (S,N,R,N,S)
800 K ruce packy
4 x 50 hl.zp. nohy á 1'10'' rychle
100 volně
2x / 4 x 50 hl.zp. á 1' + 100 volně
600 K - hl.zp. fartlek
100 Z soupaž
2 x / 4 x 50 hl.zp. á 50'' + 100 volně
400 PZ TC
2 x 25 hl.zp sprint se startem + 25 volně
200 vyplavání

5,1

CELKEM – 69,1 km